



وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف تفرك يديك ؟

HOW TO HANDRUB ?

افرك يديك لتنظيفهما دائماً عندما تكونا حولهما بشكل ظاهر للعيان .
RUB HANDS FOR HAND HYGIENE ! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED

⌚ Duration of the entire procedure : 20 - 30 seconds

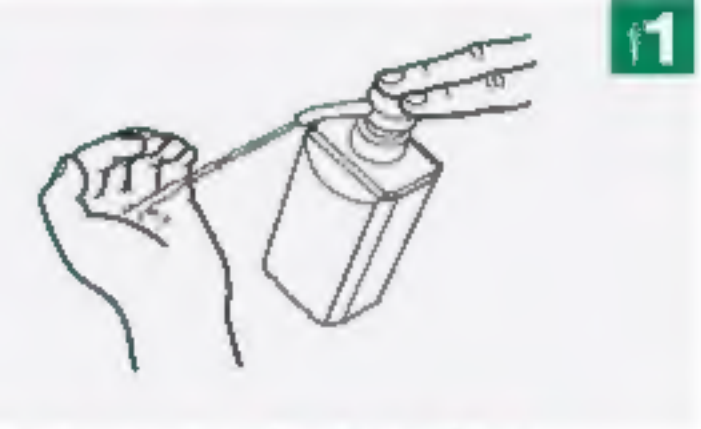
⌚ مدة الإجراء من : ٢٠ إلى ٣٠ ثانية .



افرك اليدين بدعك الراحتين
Rub hands Palm to palm



إملا راحة يدك بالمستحضر ووزعه على كلتا اليدين
Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces

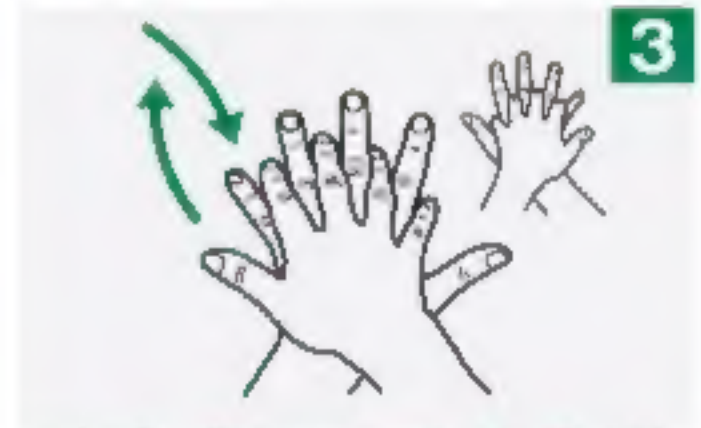


افرك ظهر اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى
وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد
اليمنى مع قبض الأصابع

Backs of fingers to opposing palms
with fingers and vice versa



كلل الأصابع وشبكها مع فرك الراحتين
Palm to palm with fingers interlaced



افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى
مع تشبيك الأصابع ثم اقلع الشيء نفسه
باليد اليمنى .

Right palm over left dorsum with
interlaced fingers and vice versa



عندما تجف يديك ، تصبح آمنة لتقديم الرعاية
Once dry, your hands are safe



افرك أصابع اليد اليمنى بحركة دائرية إلى
الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك الأصابع
براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس

Rotational rubbing, backwards and
forwards with clasped fingers of right
hand in left palm and vice versa



افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة
اليد اليمنى . وكرر نفس العملية لإبهام اليد
اليمنى .

Rotational rubbing of left thumb
clasped in right palm and vice versa

REFERENCE :  World Health Organization